



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

**RAPPEL NIV 1 : A partir 30 points le joueur passe en seconde année et obtient la médaille de bronze.**

### TECHNIQUE NIVEAU 1<sup>ère</sup> ANNEE

**5 balles d'essai – 10 points par exercice – 3 obligatoires**

**NB : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au-dessus du filet**

#### EXERCICE 1 - SERVICE REGLEMENTAIRE

L'enfant doit faire 10 essais de service réglementaire  
1 point par réussite

#### EXERCICE 2 - REMISE DE SERVICE AVEC EFFET

L'examineur sert 10 fois avec soit un effet droit, soit un effet latéral à son initiative  
1 point par remise réussie

#### EXERCICE 3 - COUP DROIT SUR BALLE A PLAT

L'examineur distribue 10 fois 1 balle à plat sur le CD du joueur  
1 point par remise réussie

#### EXERCICE 4 - REVERS SUR BALLE A PLAT

L'examineur distribue 10 fois 1 balle à plat sur le RV de l'enfant  
1 point par remise réussie



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

### JONGLAGE NIVEAU 1<sup>ère</sup> ANNEE

5 balles d'essai – 10 points par exercice – 1 obligatoire

#### EXERCICE 1 - JONGLE SIMPLE

L'enfant doit faire rebondir jusqu'à 10 fois la balle sur une face de sa raquette

1 point par rebond

#### EXERCICE 2 - RAQUETTE-TABLE, POUCE INDEX

L'enfant doit faire rebondir la balle sur une face de sa raquette, puis la laisser rebondir sur la table, puis la faire rebondir sur l'autre face de sa raquette

1 point par réussite

### DISTRIBUTION NIVEAU 1<sup>er</sup> ANNEE

5 balles d'essai – 10 points par exercice – 1 obligatoire

NB : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au dessus du filet

#### EXERCICE 1 - DANS LE COUP DROIT

L'enfant distribue 10 balles à plat dans le CD

1 point par réussite

#### EXERCICE 2 - DANS LE REVERS

L'enfant distribue 10 balles à plat dans le RV

1 point par réussite



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

**RAPPEL NIV 2 : A partir de 75 points le joueur passe en troisième année et obtient la médaille d'argent.**

### TECHNIQUE NIVEAU 2<sup>ième</sup> ANNEE

**2 balles d'essai – 20 points par exercice – 3 obligatoires**

**NB : EX 2, 3 et 4 : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au dessus du filet et toucher les zones définies**

#### EXERCICE 1 - FRAPPE SUR BALLE HAUTE

L'examineur distribue 10 balles hautes

L'enfant doit frapper la balle de sorte qu'elle dépasse la séparation disposée à partir de 3 mètres de la table

1 point par réussite si la balle passe la séparation disposée à 3 m

2 point par réussite si la balle passe la séparation disposée à 4 m

#### EXERCICE 2 - LIAISON COUP DROIT - REVERS

L'examineur distribue 10 fois 2 balles, 1 en CD et 1 en RV

L'enfant doit remettre les 2 balles distribuées sur zones définies

2 points par réussite + 1 point bonus si les 2 zones sont atteintes

#### EXERCICE 3 - TOP SPIN ROTATION DU COUP DROIT PUIS DU REVERS SUR BALLE COUPEE

L'examineur distribue 5 balles coupées en CD, puis 5 balles coupées en RV **sur zone aléatoire**

L'enfant doit toper la balle en CD puis en RV sur zones définies

2 points par réussite + 1 point bonus si les 2 zones sont atteintes

#### EXERCICE 4 - POUSETTE COUP DROIT - REVERS

L'examineur distribue 5 balles coupées en CD, puis 5 balles coupées en RV **sur zone aléatoire**

L'enfant doit pousser la balle en CD puis en RV

2 points par réussite + 1 point bonus si les 2 zones sont atteintes



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

### JONGLAGE NIVEAU 2<sup>ième</sup> ANNEE

2 balles d'essai – 20 points par exercice – 1 obligatoire

#### EXERCICE 1 - JONGLE CONTRE UN MUR

L'enfant fait rebondir la balle sur la table pliée (ou un mur) sans qu'elle touche la partie dépliée (ou le sol)

2 points par réussite

#### EXERCICE 2 - DONNER UN EFFET A UNE BALLE ET CONTROLER L'EFFET D'UNE BALLE

L'enfant met 5 fois un effet dans la balle puis contrôle la balle jusqu'à l'immobiliser sur la raquette.

4 points par réussite

### DISTRIBUTION NIVEAU 2<sup>ième</sup> ANNEE

2 balles d'essai – 20 points par exercice – 1 obligatoire

NB : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au dessus du filet et toucher les zones définies

#### EXERCICE 1 - COUPE DANS LE CD, COUPE DANS LE RV

L'enfant distribue 5 balles coupées dans le CD puis 5 balles coupées dans le RV sur des zones définies

1 point par réussite + 1 point bonus si la zone est atteinte

#### EXERCICE 2 – EN ALTERNANCE COUP DROIT-REVERS

L'enfant distribue 10 fois, 1 balle dans le CD et 1 balle dans le RV  
1 point par réussite des 3 envois + 1 point bonus si les zones sont atteintes



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

**RAPPEL NIV 3: A partir de 115 points le joueur valide la troisième année et obtient la médaille d'or.**

### TECHNIQUE NIVEAU 3<sup>ième</sup> ANNEE

**2 balles d'essai – 30 points par exercice – 3 obligatoires**

**NB : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au-dessus du filet et toucher les zones définies**

#### EXERCICE 1 - ENCHAINEMENT DU COUP DROIT TOP SPIN ROTATION – TOP SPIN FRAPPE

L'examineur distribue avec du rythme 10 fois 2 balles ; 1 balle coupée et 1 balle à plat dans le CD  
3 points par remise réussie du renvoi des 2 balles

#### EXERCICE 2 - DEFENSE AU CHOIX - COUPEE OU LIFTEE

L'examineur distribue 10 balles topées dans le RV  
L'enfant doit faire soit une défense coupée de sorte que la balle freine une fois tombée au sol, soit une défense liftée qui doit dépasser une séparation placée à 3 mètres  
3 points par remise réussie

#### EXERCICE 3 - CONTRE TOP SPIN COUP DROIT

L'examineur distribue 10 balles topées sur le CD  
L'enfant doit contre-toper  
2 points par remise réussie + 1 point bonus si la zone est atteinte

#### EXERCICE 4 - ENCHAINEMENT BLOC CONTROLE ET BLOC ACTIF DU REVERS

L'examineur distribue 10 fois 3 balles ; 2 balles topées et 1 balle topée un peu plus haute dans le RV  
L'enfant bloque les 2 premiers en contrôle et plus activement le 3<sup>ième</sup>  
2 points par remise réussie + 1 point bonus si les 3 zones sont atteintes



## FICHE EXERCICE EVALUE PING 06

### JONGLAGE NIVEAU 3<sup>ième</sup> ANNEE

2 balles d'essai – 30 points par exercice – 1 obligatoire

#### EXERCICE 1 - LA BALLE « COLLANTE »

L'enfant fait passer la balle d'une face à l'autre de la raquette en la faisant rouler par la tranche

5 essais : 6 points par réussite

#### EXERCICE 2 - MISE D'EFFET ET AMORTI

L'enfant met un effet dans la balle ou la lance haute sans effet puis l'amorti sur la raquette en 1 seul coup sans aucun rebond

6 essais : 5 points par réussite avec un lancer sans effet

Ou

5 essais : 6 points par réussite avec un lancer avec effet

### DISTRIBUTION NIVEAU 3<sup>ième</sup> ANNEE

2 balles d'essai – 30 points par exercice – 1 obligatoire

**NB : la balle ne doit pas dépasser 20 cm au-dessus du filet et toucher les zones définies**

#### EXERCICE 1 - BALLE COUPEE – BALLE A PLAT

L'enfant distribue 10 fois ; 1 balle courte coupée, 1 balle coupée et 1 balle à plat

2 points par réussite des 3 balles distribuées + 1 point bonus si les 3 zones sont atteintes

#### EXERCICE 2 - BALLE TOP SPINEE AVEC PLACEMENT

L'enfant essaie de distribuer 5 fois 1 balle topée dans le ¼ gauche de la table, puis 5 fois dans le ¼ droit, qui doivent toutes dépasser la séparation placée à 3 mètres.

2 points par réussite des balles distribuées + 1 point bonus si la séparation est dépassée